



献立予定表



令和7年度
山梨市学校給食運営協議会
小学校・中学校



日曜日	曜日	献立名		赤のなかま		緑のなかま		黄色のなかま			熱量 (Kcal) 基準 小650	熱量 (Kcal) 基準 中830
				【主に体をつくるものになる食品】		【主に体の調子をととのえるものになる食品】		【主にエネルギーのもとになる食品】				
				たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品		2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう		3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂			
1	月	むぎごはん		○	さば		しょうが たまねぎ だいこん	こめ むぎ		さばの旬は秋から冬で、秋にとれたさばは「秋さば」、冬にとれたさばは「寒さば」と呼ばれます。この時期にとれるさばは、夏の間にえさをたくさん食べ、冬に備えて脂がのっておいしいと言われています。	597	796
		さばのおろしだれ			さとう かたくりこ							
		ごもくきんぴら			さとう							
		こまつなのみそしる			さとう							
2	火	スラッピージョー 国際交流給食		○	さば		しょうが たまねぎ	パン		今日は、山梨市と姉妹都市のアメリカ合衆国アイオワ州スーシティ市にちなんだ給食です。メインの「スラッピー・ジョー」は、アメリカ中西部の家庭料理の定番で、ミートソースをハンバーガー用のパンにはさんで食べる、手軽でボリューム満点な1品です。昔、スーシティ市のカフェで、「ジョー」という名の料理人が、ひき肉をソーセージと味付けしたソースで煮込んだ「ルースミートサンドイッチ」を提供し始めたことから、各地に伝わったといわれています。今日は、ミートソースをコッペパンにはさんで食べましょう。それでは、アメリカの味をお楽しみください。	661	798
		コブサラダ (いっしょくようドレッシング)			ハム			さつまいも				
		ポテトチャウダー			ベーコン			じゃがいも				
		オレンジ						ホワイトルウ				
3	水	ホイコーローどん		○	さば		しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	こめ むぎ		本場中国のホイコーローは、豚肉と葉にんにくを炒め、トウバンジャンなどで味付けした辛い料理です。日本では葉にんにくがなかったため、手に入りやすいキャベツが使われたり、テンメンジャンという甘みそを使って味付けをしたりなど、中国と違いがあります。	568	753
		だいこんナムル			さとう							
		ちゅうかふうコンスープ			さとう							
4	木	にこみうどん		○	さば		しょうが たまねぎ	うどん		大豆は別名「畑の肉」と呼ばれるほど、良質なたんぱく質を豊富に含んでいます。他にもカルシウムや鉄、食物せんいも豊富です。大豆は豆腐や納豆、みそしょうゆなどの加工食品も多く、私たちの生活に欠かせない食材です。今日は、大豆とじゃがいものり塩です。大豆の風味と食感を味わっていただきますし。	585	659
		だいずとじゃがいものりしお			わかめ			じゃがいも かたくりこ				
		やさいのおかかあえ			あおのり			さとう				
		とうにゅうプリン(小のみ)			かつおぶし			とうにゅうプリン				
		ベルギーワッフル(中のみ)						ワッフル				
5	金	むぎごはん		○	さば		しょうが たまねぎ	こめ むぎ		ビーフンは、お米を原料にして作られた麺類の一種で、日本の他に中国や台湾、ベトナムなどアジアの国々で多く食べられています。汁物にいれたり、今日のように炒め物にしたりして食べられています。	574	752
		いかのオイマヨやき			マヨネーズ							
		ビーフンいため			あぶら ごまあぶら							
8	月	ツナごはん		○	さば		しょうが たまねぎ	こめ さとう		けんちん汁は、昔、建長寺というお寺のお坊さんが、崩れた豆腐を野菜と一緒に煮込んで作ったのが始まりといわれています。もともとは精進料理だったので、肉を使わず、だしも昆布やしいたけからとります。温かい汁ものは体を温めてくれるので、寒い季節にぴったりです。	567	751
		とりにくのみそやき			さとう							
		キャベツのドレッシングあえ			ドレッシング							
		みそけんちんじる										
9	火	バターロール		○	さば		しょうが たまねぎ	パン		西洋のことわざで、「りんご1個で医者いらず」という言葉があります。これは、「りんごには、とても栄養があるので毎日1個食べれば医者にいからずにすむ」という意味があるそうです。特にりんごの皮の近くには、りんごの栄養分がぎゅっとつまっているので、皮ごと食べるとよりたくさんの栄養をとることができます。	554	723
		ほうれんそうオムレツ			さとう							
		ナポリタンふうペンネ			さとう ペンネマカロニ							
		せんぎりやさいのスープ										
		りんご			りんご							
10	水	むぎごはん		○	さば		しょうが たまねぎ	こめ むぎ		野菜が苦手な子でもおいしく野菜を食べられるようにと考案したのが野菜のそぼろ煮です。下味をつけたお肉をバラバラになるまで炒め、ゆでたにんじんや小松菜、もやしと一緒に和えて作ります。野菜が苦手な子も一口はチャレンジしてみましよう。	597	793
		ますのレモンソース			かたくりこ さとう							
		やさいのそぼろに			さとう							
		みずたきじる										
11	木	ナン カミカミ給食		○	さば		しょうが たまねぎ	ナン		ナンは、小麦粉、水、イーストなどを混ぜて発酵させた生地をタンダーと呼ばれるつぶ型の釜で焼いて作ります。表面はパリッとしていて中は気泡が多く、モチモチとした歯ごたえがあります。そのまま食べてもおいしいですが、キーマカレーをたっぷりつけて食べると、さらにおいしく食べられます。	752	895
		チキンナゲット			あぶら							
		キーマカレー			あぶら カレールウ							
		れんこんサラダ			ドレッシング							
12	金	にくどん		○	さば		しょうが にんにく たまねぎ しらたき	こめ むぎ		今日の塩こんぶ和えに使われているこんぶには、鉄分やカルシウムなどのミネラルがたくさん含まれています。これらの栄養素は、健康な血液をつくりたり、丈夫な骨や筋肉をつくりたりするのに役立ちます。成長期のみなさんに必要な栄養素なのでしっかり食べましょう。	539	722
		やさいのしおこんぶあえ			さとう							
		なめこほうれんそうのみそしる			ごまあぶら							
15	月	むぎごはん		○	さば		しょうが たまねぎ	こめ むぎ		おでんは、日本料理の一つで、「田楽」から生まれた料理だといわれています。焼き田楽の他に様々な田楽があり、その一つに煮込み田楽があります。この煮込み田楽が今のおでんにつながっているそうです。だしや味付け、中に入れる具材は全国各地で様々です。	568	791
		ししゃものカレーあげ			かたくりこ こめこてんぷら							
		もやしのごまあえ			さとう							
		おでんじる			さとう							
16	火	ココアあげパン		○	さば		しょうが たまねぎ カリフラワー	パン さとう		温州みかんは、日本発祥のかんきつ類です。400年ほど前に、中国から鹿児島県に伝わったかんきつ類から偶然見つかったそうです。みかんは、日本で最も生産量が多い果物で、「サツママンダリン」という名で海外にも輸出されています。	631	784
		ミートボールのトマトに			あぶら							
		こめこマカロニスー										
17	水	むぎごはん 和食の日給食		○	さば		しょうが	こめ むぎ		和食とは、ごはんを中心に、肉や魚、野菜、海そう類、大豆製品などを使ったおかずを組み合わせた献立のことです。また、明治時代に日本人が発見した「うま味」を生かした料理であることも特徴のひとつです。今日のみそ汁には、市内産のワインきのこを使用しています。	604	804
		ぶりのてりやき			さとう かたくりこ							
		いりどり			さとう							
18	木	タンタンメン		○	さば		しょうが たまねぎ もやし はいさい ★ねぎ	ちゅうかめん		ほうれん草の旬は冬です。冬に育ったほうれん草は、夏に育ったほうれん草の約3倍の量のビタミンCが含まれているといわれています。これは、ほうれん草が寒さに負けないために、葉に栄養をためこむからだそうです。今が旬のおいしいほうれん草を味わっていただきますし。	690	817
		にたまご			あぶら ごま ごまあぶら							
		ほうれんそうのナムル			さとう							
		ミニブレンむしパン			むしケーキ							
19	金	ハヤシライス		○	さば		しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ グリンピース	こめ むぎ		ハヤシライスの「ハヤシ」は、英語で「細切り」という意味の「ハッシュ」からきているそうです。細切れの牛肉を炒め、野菜と一緒に煮込み、ご飯にかけたのが、「ハッシュドビーフ アンド ライス」です。これがやがて「ハヤシライス」と呼ばれるようになりました。	661	873
		ブロッコリーとウインナーのソテー			あぶら ハヤシルウ							
		レモン&ぶどうジュレ			あぶら							
22	月	なめし 冬至給食		○	さば		しょうが たまねぎ もやし こんやく	こめ むぎ		12月22日は「冬至」です。冬至は1年の中で最も昼の時間が短く、夜が長い日です。次の日から段々と昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていたため、ゆず湯に入って体を清め、かぼちゃを食べる習慣ができたそうです。	526	702
		たらのゆずみそやき			さとう							
		ちぐさあえ			ごまあぶら							
		あつあげとかぼちゃのみそしる										
23	火	ミルクパン クリスマス給食		○	さば		しょうが にんにく たまねぎ	パン		今日は、クリスマスお楽しみ給食です。また、今日で市内7校が2学期最後の給食となります。メインの鶏肉料理は、カレー粉や黒コショウなど4種類のスパイスを衣に混ぜて油でカリッと香ばしく揚げたからあげです。サラダは、カリフラワーの一種のロマネスコカリフラワーを入れて、もみの木をイメージしました。また、今日は給食センターからお楽しみセレクトデザートがあります。チョコレートケーキやいちごケーキ、ドーナツ、チョコムース、いちごゼリーの5種類の中から事前に選んだものを食べるようにしましょう。今日も楽しい給食の時間にしましょう。	667	836
		スパイスチキン			かたくりこ こむぎ							
		もみのきサラダ			さとう							
		ミネストローネ			あぶら							
		クリスマスセレクトデザート										
		①ボンデーナツ			ボンデーナツ							
24	水	ごもくチャーハン		○	さば		しょうが たまねぎ しょうが コーン	こめ		今日は、給食センターにあるハンバーグを作る機械を使って、愛情いっぱいの手作りしゅうまいをお届けします。また、2学期の給食も今日で最後になります。冬休みも元気に過ごせることを願っています。よいお年をお迎えください。	575	742
		てづくりジャンボしゅうまい			さとう							
		とうふとやさいのスープ			さとう							
		ひとくちぶどうゼリー			さとう							